

HELGA GIESCHEN

Leben ohne dich – aber mit mir

Wie du nach dem Tod deines Partners den Weg
zurück in deine Kraft findest – selbstbes-
timmt, achtsam und in deiner eigenen Zeit



Leben ohne dich - aber mit mir

Wie du nach dem Tod deines Partners den

Weg der Trauer zurück zu dir findest -

selbstbestimmt, achtsam und in deiner

eigenen Zeit.

Ein Buch von Helga Gieschen

Trauer- und Bewusstseinscoach für

feinühlige Menschen in der Lebensmitte



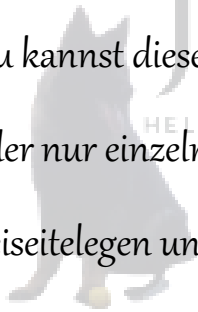
Hinweise für dich, liebe Leserin, lieber
Leser

Dieses Buch richtet sich an dich, wenn du
einen geliebten Menschen verloren hast -
vor allem, wenn du dich als feinfühlig,
hochempathisch und vielleicht gerade sehr
allein mit deiner Trauer fühlst. Es ist
besonders für Menschen in der
Lebensmitte geschrieben, die nach dem
Tod ihres Partners mit der Frage ringen,
wie ihr Leben nun weitergehen soll.

Doch du musst nicht in dieser Lebensphase
sein, um hier etwas für dich zu finden.

Wenn du trauerst - ob um einen Menschen
oder ein Tier -, wenn du nach Halt suchst
oder einfach nach einem ruhigen Ort zum
Nachdenken: Dann bist du willkommen.

Du kannst dieses Buch ganz durchlesen -
oder nur einzelne Kapitel. Du darfst es
beiseitelegen und später wieder
hervorholen. Du darfst lachen, weinen,
schreiben, still sein. Alles ist erlaubt.



*Fühle dich eingeladen, dieses Buch wie
einen stillen Begleiter an deiner Seite zu
nutzen - in deiner Zeit, auf deine Weise.*



Über die Autorin

Helga Gieschen ist Trauer- und

Bewusstseinscoach für feingefühlige

Menschen, die einen geliebten Menschen

oder ein geliebtes Tier verloren haben. Mit

Herz, Tiefe und einem feinen Gespür

begleitet sie Menschen in der Lebensmitte

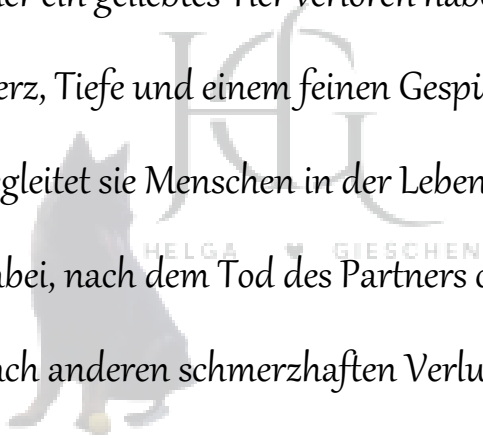
dabei, nach dem Tod des Partners oder

nach anderen schmerzhaften Verlusten

ihren eigenen Weg zurück ins Leben zu

finden - achtsam, mutig und

selbstbestimmt.



Ihre besondere Verbindung zu Tieren -
insbesondere zu ihren Hunden Santos (*)
und Baskaran - prägt ihre Arbeit ebenso
wie ihre Berufung als spirituelle

Begleiterin. In der Tierbestattung hat sie
erfahren, wie groß, heilsam und tief die
Liebe zwischen Mensch und Tier sein kann
- und dass auch tierische Abschiede Raum
für echte Trauer brauchen.

Ihre Begleitung ist liebevoll, klar und
zugewandt - getragen von echter
Lebenserfahrung, tiefem Mitgefühl und

einem unerschütterlichen Glauben daran,
dass Heilung möglich ist. Für Menschen.
Für Herzen. Für Seelen.

Mehr über ihre Arbeit erfährst du unter:

www.trauer-coaching.com



Vorwort

Dieses Buch ist entstanden aus einer tiefen inneren Bewegung - und aus vielen echten Begegnungen mit Menschen, die einen geliebten Partner verloren haben. Es richtet sich vor allem an feinfühlig Menschen in der Lebensmitte, die nach dem Tod ihres Partners Halt, Orientierung und Hoffnung suchen. Doch auch ältere Menschen, Angehörige und stille Leserinnen und Leser, die mit Trauer auf ihre Weise leben,

sind herzlich eingeladen, sich hier
wiederzufinden.

Vielleicht hast du dieses Buch
aufgeschlagen, weil der Schmerz dich
nachts wach hält. Oder weil du in der Stille
des Alltags jemanden vermisst, der einfach
nicht mehr zurückkommt. Vielleicht suchst
du keine Antworten, sondern einfach ein
wenig Begleitung.

Dieses Buch will keine fertigen Lösungen
bieten. Es will Raum schaffen. Für deine
Gefühle. Für deine Gedanken. Für deine

kleinen Schritte zurück zu dir. Es ist
geschrieben aus dem Herzen - für dein
Herz.

Fühle dich gesehen, gehalten und
willkommen. Genau da, wo du gerade
stehst.

In Verbundenheit,

Helga Gieschen



Einleitung

Warum ich dieses Buch geschrieben habe...

Vielleicht liest du dieses Buch gerade, weil du jemanden verloren hast, der dein Herz, dein Leben, deinen Alltag war. Vielleicht sitzt du da, mit leerem Blick auf einen vollen Tisch - und fragst dich, wie es jetzt weitergehen soll. Wenn ja, dann bist du hier richtig.

Ich schreibe dieses Buch, weil ich erlebt habe, was Verlust bedeutet. Als Tochter. Als Coachin. Als Frau. Ich habe gesehen, wie

der Tod eines geliebten Menschen nicht
nur ein Herz bricht, sondern auch das
Leben aus dem Gleichgewicht bringt.

Gerade dann, wenn man viele Jahre zu
zweit durchs Leben gegangen ist.

Dieses Buch soll dir kein Ratgeber im
klassischen Sinne sein. Es ist vielmehr eine
Einladung. Eine Einladung, wieder in
Verbindung mit dir selbst zu treten. In
deinem Tempo. Mit deinem Schmerz. Und
mit dem zarten Mut, der in dir wohnt,

auch wenn du ihn vielleicht gerade nicht
spürst.

Du wirst hier keine schnellen Lösungen
finden. Aber du wirst erkennen, dass du
nicht allein bist. Und dass es einen Weg
gibt - zurück in dein Leben. Nicht wie es
war. Sondern wie es sein darf.



HELGA ♥ GIESCHEN

Kapitelübersicht

Wenn der Tod das Leben spaltet

Die Trauer und ich - ein neues Wir?

Wer bin ich ohne dich?

Selbstbestimmung inmitten des Schmerzes

Zwischen Funktionieren und

Zusammenbrechen

Das neue Ich - in meiner eigenen Zeit

Wünsche, Träume, Möglichkeiten

Zeichen, Verbindung & Spiritualität

Übungen, Impulse & Rituale

Nachwort: Alles ist möglich - auch du

Kapitel 1:

Wenn der Tod das Leben spaltet

Es gibt einen Moment im Leben, der alles

teilt in ein Davor und ein Danach. Der

Moment, in dem du begreifst: Dein

geliebter Mensch wird nie wieder durch die

Tür kommen. Kein "Ich bin wieder da".

Kein Blick. Keine Berührung. Keine

gemeinsame Tasse Tee. Nie wieder.

Der Tod spaltet nicht nur das Leben. Er

spaltet auch das Herz. Was gestern noch

selbstverständlich war, ist heute
unerreichbar. Die Welt läuft weiter, als
wäre nichts geschehen - aber für dich steht
sie still.

Du funktionierst vielleicht noch. Du zahlst
Rechnungen, führst Gespräche, gehst mit
dem Hund raus. Aber innerlich fühlt sich
alles leer an. Wie ein Film, in dem du die
Hauptrolle spielst, ohne zu wissen, wie das
Drehbuch weitergeht.

Zitat zum Innehalten:

"Du kannst nicht verhindern, dass der
Vogel der Trauer über deinem Kopf kreist.
Aber du kannst verhindern, dass er in
deinem Herzen nistet." - Chinesisches
Sprichwort

Der Verlust reißt nicht nur ein Loch in den
Alltag - sondern in das eigene Selbstbild.

Wer bin ich ohne den geliebten Menschen?

Das geliebte Tier? Ohne das Wir?

Es ist wichtig, dass du genau hier nicht
wegschaust. Dass du aner kennst, was
wirklich passiert ist. Nicht, um dich darin

zu verlieren. Sondern um langsam, ganz
langsam, den ersten Schritt zu machen.

Einen Schritt, der nicht nach vorn führen
muss - sondern erst einmal zu dir.

Reflexionsfragen:

Was ist seit dem Tod deines Partners für
dich am schwersten auszuhalten?

Welche Erinnerungen geben dir im
Moment Kraft?

Gibt es eine kleine Geste oder ein Ritual,
das dir Trost spendet?

Erste Übung - Der Brief an das Davor:

Nimm dir ein leeres Blatt und schreibe an
dich selbst, an dein Leben vor dem Verlust.

Was war schön? Was war schwer? Was
möchtest du dem "alten Ich" sagen - aus
der Sicht von heute?

Diese Übung ist kein Abschluss. Aber sie
kann der Anfang sein, dich neu zu spüren.



HELGA ♥ GIESCHEN

Kapitel 2:

Die Trauer und ich - ein neues Wir?

Trauer ist wie ein Schatten, der sich leise
über dein Leben legt - mal dunkel und
schwer, mal zart und kaum spürbar. Sie
hat viele Gesichter. Und keines davon ist
falsch.

Vielleicht bist du wütend. Vielleicht leer.

Vielleicht weinst du oft - oder gar nicht.

Vielleicht fühlst du dich manchmal
schuldig, weil du ein paar Minuten lang
nicht an ihn oder sie gedacht hast.

Vielleicht hast du Angst, dass die Trauer
nie endet. Oder dass sie irgendwann
aufhört - und du dann wirklich loslassen
musst.

All das ist Trauer. Und all das bist du - in
einem neuen Zustand des Seins.

In diesem Kapitel geht es darum, der
Trauer einen Platz in deinem Leben zu
geben, ohne dass sie alles bestimmt. Sie
darf da sein. Sie ist ein Teil von dir. Aber sie
ist nicht alles, was du bist.

Zitat:

"Trauer ist der Preis, den wir für Liebe zahlen." - Queen Elizabeth II.

Trauer ist kein Feind. Sie ist eine Weggefährtin. Eine, die dich manchmal niederdrückt, aber dich auch daran erinnert, dass du geliebt hast. Und dass du lieben kannst.

Wenn du deine Trauer nicht wegschiebst, sondern ihr zuhörst, dann kann sie dir sogar helfen: Dich neu zu ordnen. Zu

erkennen, was dir wirklich wichtig ist. Und
wohin du gehen möchtest.

Fragen an deine Trauer:

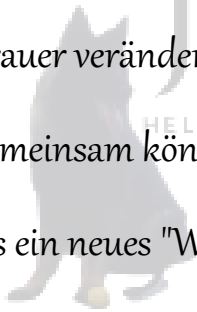
Wenn meine Trauer sprechen könnte - was
würde sie mir sagen?

Was will ich meiner Trauer nicht
zugestehen? Warum?

Welche Rolle spielt die Trauer in meinem
Alltag - und wie möchte ich, dass sie sich
verändert?

Übung - Der Stuhl der Trauer:

Stelle dir einen leeren Stuhl gegenüber hin.
Setze dich hin und sprich laut mit deiner
Trauer, als wäre sie eine Person. Frag sie,
warum sie da ist. Was sie von dir will. Und
wann sie dich in Ruhe lässt. Du wirst
überrascht sein, was passiert.
Trauer verändert sich. So wie du. Und
gemeinsam könnt ihr neue Wege gehen -
als ein neues "Wir", das sich langsam
entfalten darf.



HELGA ♥ GIESCHEN

Kapitel 3:

Wer bin ich ohne dich?

Wenn wir viele Jahre mit einem geliebten
Menschen teilen, verwebt sich unsere
Identität oft mit dem gemeinsamen Leben.
Wir sprechen vom "Wir": Wir gehen
einkaufen. Wir entscheiden gemeinsam.
Wir fahren in Urlaub. Und plötzlich -
bleibt nur noch das "Ich" zurück. Ein Ich,
das sich fremd anfühlen kann. Leer.
Haltlos. Oder erschreckend allein.

In diesem Kapitel geht es darum, dich selbst neu kennenzulernen. Ohne die alte Rolle. Ohne die Gewohnheiten, die sich an jemand anderen orientiert haben. Wer bist du, wenn niemand mehr deine Schritte begleitet? Wenn niemand mehr die Zahnpasta ausquetscht oder deinen Tee kommentiert?

Es kann sein, dass du dich selbst gerade gar nicht richtig spürst. Dass du innerlich fragst: Wo bin ich eigentlich geblieben? Aber darin liegt auch die Chance. Denn

jetzt darfst du neu entscheiden, wer du
sein möchtest.

Zitat:

"Es ist nie zu spät, das zu werden, was man
hätte sein können." - George Eliot

Vielleicht wolltest du schon lange ein
Instrument lernen. Vielleicht hast du dich
in der Beziehung angepasst. Vielleicht bist
du jemand, der gerne laut lacht, leise malt
oder tief gräbt. Jetzt ist der Moment, dich
zu erinnern - oder dich zu entdecken.

Impulsfragen:

Was habe ich früher gern gemacht - auch allein?

Welche Rollen habe ich übernommen, weil sie erwartet wurden?

Welche Anteile von mir fühlen sich lebendig an? Welche vermissen ich?

Übung - Der innere Spiegel:

Stelle dir vor, du siehst dich selbst in einem großen Spiegel - nicht wie du heute bist, sondern wie du innerlich gern wärst.

Welche Haltung hat diese Person? Wie

spricht sie? Was strahlt sie aus? Schreibe
eine kurze Beschreibung: "So möchte ich
mich fühlen, wenn ich an mich denke."

Das bist du nicht irgendwann. Das bist du
bereits - unter dem Schmerz, unter der
Müdigkeit. Du musst dich nur wieder
erinnern.

Du darfst dein Ich neu gestalten. Nicht
gegen deinen Verlust, sondern aus deinem
neuen inneren Raum heraus. Mit Liebe.

Mit Achtung. Mit dir.

Kapitel 4:

Selbstbestimmung inmitten des Schmerzes

In der Zeit nach dem Verlust wirkt vieles wie fremdgesteuert. Termine müssen eingehalten, Formalitäten erledigt, Entscheidungen getroffen werden - oft schneller, als das Herz mitkommt. Es fühlt sich an, als würde das Leben dich treiben, während du am liebsten einfach stehen bleiben möchtest.

Doch gerade in dieser Phase ist es entscheidend, dass du dir bewusst machst:

Du darfst entscheiden. Auch jetzt. Auch im Schmerz. Gerade jetzt.

Selbstbestimmung bedeutet nicht, dass du alles allein schaffen musst. Es bedeutet auch nicht, dass du stark sein sollst, wenn du dich schwach fühlst. Es bedeutet: Du darfst wählen, wie du trauerst, mit wem du sprichst, was du brauchst - und was du ablehnst.

Zitat:

"Selbstbestimmung heißt nicht, keine Hilfe
zu brauchen. Es heißt, selbst zu wählen,
welche Hilfe gut für mich ist."

Helga Gieschen

Viele Menschen in deinem Umfeld meinen
es gut - und doch kann gut gemeint schnell
übergriffig wirken. Wenn jemand sagt:
"Jetzt musst du aber mal wieder
rauskommen." Oder: "Du solltest dich
ablenken."

Doch du bist die Einzige oder der Einzige,
die spürt, was gerade möglich ist. Deshalb

darfst du deine Grenzen liebevoll und klar
setzen. Und du darfst dir auch
Unterstützung holen - aus freien Stücken,
nicht aus Pflichtgefühl.

Reflexionsfragen:

Welche Entscheidungen wurden in letzter
Zeit für mich getroffen?

Welche davon waren in meinem Sinne -
welche nicht?

Wo möchte ich wieder selbst lenken - auch
in kleinen Dingen?

Übung - Der Entscheidungsraum:

Nimm ein Blatt Papier und zeichne einen inneren Raum. Schreibe in diesen Raum alles, was du aktuell selbst entscheiden darfst: Was du isst. Wen du triffst. Ob du den Fernseher einschaltest. Ob du heute laut oder leise bist.

Dann markiere die Punkte, bei denen du wieder mehr Einfluss spüren möchtest.

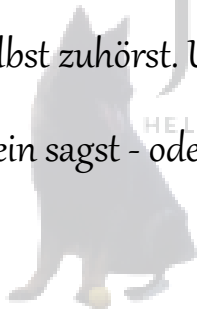
Vielleicht ist es das Tempo deines Alltags.

Vielleicht die Art, wie mit dir gesprochen wird. Oder deine ganz persönliche

Morgenroutine.

Jede bewusste Entscheidung - so klein sie auch scheint - stärkt dein inneres Gefühl von Kontrolle, Sicherheit und Würde. Du bist nicht ohnmächtig. Du bist verwundet - aber nicht machtlos.

Selbstbestimmung beginnt dort, wo du dir selbst zuhörst. Und dort, wo du liebevoll Nein sagst - oder mutig Ja.



Kapitel 5:

Zwischen Funktionieren und Zusammenbrechen

Nach dem Tod eines geliebten Menschen
pendelt der Alltag oft zwischen zwei
Extremen: dem scheinbaren Funktionieren
- und dem innerlichen Zusammenbrechen.
Von außen wirkt es vielleicht so, als hättest
du "alles im Griff". Du regelst den
Papierkram, räumst auf, machst weiter.
Doch innerlich fühlst du dich vielleicht
leer, ausgebrannt, manchmal wie eine

Schauspielerin oder ein Schauspieler im
eigenen Leben.

Der Druck zu funktionieren ist groß. Die
Welt erwartet oft unbewusst, dass du
"zurück ins Leben findest". Doch Trauer
hat kein Zeitlimit. Und sie folgt keinen
gesellschaftlichen Normen.

Manche Tage sind erträglich. Andere
brechen über dich herein wie eine Welle.
Und beides ist okay.

Zitat:

"Trauer hört nicht auf. Sie wird nur leiser -
wenn man ihr zuhört." - Unbekannt

Es ist keine Schwäche, wenn du weinst,
dich zurückziehst oder das Gefühl hast,
nichts geht mehr. Es ist eine normale
Reaktion auf einen unnormalen Verlust.
Gleichzeitig ist es wichtig, ehrlich
hinzuschauen: Funktionierst du nur noch?
Oder erlaubst du dir auch, zu fühlen, zu
ruhen, zu sein?

Impulsfragen:

Wann funktioniere ich - und wann bin ich
wirklich präsent?

Welche Situationen überfordern mich
zurzeit am meisten?

Was würde ich mir selbst raten, wenn ich
meine beste Freundin wäre?

Übung - Der ehrliche Tagesrückblick:

Nimm dir jeden Abend fünf Minuten Zeit
und beantworte schriftlich:

Was habe ich heute getan, weil ich musste?

Was habe ich getan, weil es mir gutgetan
hat?

Wo habe ich mich selbst übergangen?

Diese kleine tägliche Übung hilft dir,

wieder ein Gespür für dein inneres

Gleichgewicht zu entwickeln. Du darfst

funktionieren, wenn es nötig ist - aber

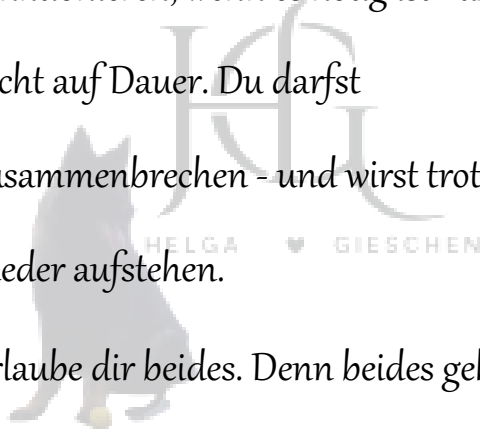
nicht auf Dauer. Du darfst

zusammenbrechen - und wirst trotzdem

wieder aufstehen.

Erlaube dir beides. Denn beides gehört zu

deinem Heilungsweg.



Kapitel 6:

Das neue Ich - in meiner eigenen Zeit

Du musst nicht sofort neu anfangen. Du
musst dich nicht beeilen. Du musst nicht
"wieder ganz die Alte" oder "der Alte"
werden. Es gibt keinen Plan, keinen
Maßstab, keine Checkliste für Heilung.
Nur deinen eigenen Rhythmus.

Viele Menschen setzen sich selbst unter
Druck, wenn die akute Phase der Trauer
nachlässt. Sie denken: Jetzt sollte es mir
doch besser gehen. Jetzt müsste ich doch

wieder funktionieren. Doch das neue Leben
wächst nicht auf Druck - es wächst aus
Achtsamkeit.

Dein neues Ich entsteht nicht durch
Leistung, sondern durch liebevolles
Zulassen. Manchmal leise. Manchmal
langsam. Manchmal durch winzige
Entscheidungen, die dir niemand ansieht -
aber die innerlich alles verändern.

Zitat:

"Es ist nicht die Zeit, die alle Wunden heilt.

Es ist das, was du in dieser Zeit mit dir

selbst machst." - Unbekannt

Vielleicht merkst du, dass du auf einmal

andere Dinge brauchst als früher. Dass du

sensibler auf Reize reagierst, dass du dich

nach Rückzug sehnst. Oder dass dich neue

Ideen reizen, weil sie dir eine andere

Richtung zeigen. All das ist erlaubt.

Reflexionsfragen:

Was will ich heute nicht mehr von mir

verlangen?

Welche Anteile meines alten Ichs dürfen
gehen?

Was in mir fühlt sich neu - oder
ungewohnt - aber richtig an?

Übung - Der achtsame Tag:

Plane einen Tag (oder einen halben), der
nur dir gehört. Kein Muss, keine Pflicht,
kein Außen. Höre morgens in dich hinein:

Was brauche ich heute? Vielleicht willst du
einfach schlafen. Spazieren. Malen. Nichts
tun. Tee trinken. Schreiben.

Es geht nicht darum, etwas zu "erreichen",
sondern darum, dich selbst zu spüren.

So entsteht das neue Ich: nicht durch
Veränderung auf Knopfdruck, sondern
durch Verbindung. Du bist kein Projekt.
Du bist ein fühlender Mensch - in einem
tiefen Wandlungsprozess. Und du darfst
dir die Zeit nehmen, die du brauchst. Ohne
Rechtfertigung. Ohne Ziel. Einfach, weil du
es dir wert bist.

Kapitel 7:

Wünsche, Träume, Möglichkeiten

Nach der Trauer beginnt oft eine stille Phase der Orientierung. Es ist die Zeit, in der Fragen auftauchen, die du vielleicht lange weggeschoben hast: Was will ich jetzt noch vom Leben? Was ist mir wirklich wichtig? Was war vielleicht schon vor dem Verlust nicht mehr stimmig - und darf neu werden?

Wünsche und Träume wirken in der Trauer manchmal wie ein Fremdkörper.

Darf ich überhaupt noch etwas wollen?

Kann ich überhaupt noch träumen, wenn
mein Lieblingsmensch nicht mehr da ist?

Die Antwort ist: Ja. Nicht sofort. Und nicht
aus Pflicht. Sondern, weil in dir ein Teil
lebt, der wachsen möchte. Der neugierig
bleibt, auch wenn er verwundet ist. Und
dieser Teil verdient deine Aufmerksamkeit.

Zitat:

"Ein Mensch ohne Träume ist wie ein Boot
ohne Segel." - aus Irland

Vielleicht sind es kleine Träume: Ein Ort,
den du schon lange sehen willst. Ein
Hobby, das du wieder aufleben lassen
möchtest. Vielleicht spürst du Sehnsucht
nach Austausch, Nähe, Natur, Tiefe.

Vielleicht willst du etwas ganz Neues wagen
- oder einfach zum ersten Mal etwas nur
für dich tun.

Du musst nichts davon sofort umsetzen.
Aber du darfst es denken. Dürfen ist der
erste Schritt zum Können.

Impulsfragen:

Was habe ich früher geliebt - und würde es
gern wieder tun?

Was würde ich tun, wenn niemand etwas
von mir erwarten würde?

Gibt es einen Wunsch, den ich mir
vielleicht doch noch erfüllen möchte?

Übung - Wunschliste fürs Leben:

Erstelle eine Liste mit 10 Dingen, die du
erleben, fühlen oder ausprobieren
möchtest. Groß oder klein. Realistisch oder
verrückt. Nichts ist zu albern oder zu
banal.

Dann markiere drei davon, bei denen du
ein leises "Ja, irgendwann vielleicht" spürst.
Und suche dir eine kleine Handlung, mit
der du diesem Wunsch heute schon
näherkommen kannst - auch nur in
Gedanken.

Träume sind keine Ablenkung von der
Trauer. Sie sind der Beweis, dass in dir
Leben pulsiert. Dass es in dir noch etwas
gibt, das sich ausstrecken will - ins Morgen.

Du darfst träumen. Du darfst wünschen.
Und du darfst die Möglichkeiten

*erkunden, die dein neues Leben für dich
bereithält.*



Kapitel 8:

Zeichen, Verbindung & Spiritualität

Manche sagen, der Tod sei das Ende.

Andere spüren, dass etwas bleibt. Vielleicht

hast du es auch erlebt: ein Schmetterling,

der dich umkreist. Ein Lied im Radio, das

plötzlich genau passt. Der Geruch von

Kaffee, wie er früher war. Ein Gedanke, der

dich durchdringt - wie ein Gruß aus einer

anderen Welt.

Ob du religiös bist, spirituell oder einfach

nur offen - viele Trauernde berichten von

Momenten, in denen sie sich ihrem
verstorbenen Menschen ganz nah fühlen.

Es kann tröstlich sein, solche Zeichen
zuzulassen, selbst wenn der Verstand
zweifelt.

Dieses Kapitel lädt dich ein, die
Verbindung neu zu denken. Nicht als
Wiederbelebung der Vergangenheit,
sondern als feines Band, das bleibt - wenn
du es willst.

Zitat:

"Was man tief in seinem Herzen besitzt,
kann man nicht durch den Tod verlieren."

- Johann Wolfgang von Goethe

Vielleicht möchtest du einen Ort schaffen,
an dem du bewusst an deinen Menschen
denkst. Eine Kerze. Ein Foto. Ein Ritual.
Vielleicht spürst du auch, dass es
Gespräche gibt, die nie geführt wurden -
und doch geführt werden können. Auf
deine Art.

Impulsfragen:

Gibt es Zeichen, die du als Gruß oder Nähe empfindest?

Welche Form von Verbindung tut dir gut - in der Stille, im Gebet, im Schreiben?

Glaubst du, dass Liebe einen Raum findet, auch wenn der Körper geht?

Übung - Der offene Brief:

Schreibe einen Brief an deinen verstorbenen Partner. Erzähle, wie es dir geht. Was du vermisst. Was du gelernt hast. Vielleicht auch, was dich wütend oder traurig macht. Lass alles fließen. Wenn du

magst, lies ihn laut oder lege ihn an einen
besonderen Ort. Du kannst auch
antworten "empfangen", wenn du still wirst
und lauschst.

Spiritualität ist kein Muss. Aber sie kann
Halt geben - ein Gefühl dafür, dass der Tod
nicht alles nimmt. Dass Liebe sich wandelt,
aber nicht endet. Und dass dein Herz noch
immer verbunden ist. Auf eine Weise, die
nur du kennst.

Kapitel 9:

Übungen, Impulse & Rituale

Die Verarbeitung von Trauer ist nicht nur ein emotionaler Prozess, sondern auch ein körperlicher, geistiger und seelischer.

Rituale, kleine Übungen und achtsame Impulse können dir helfen, wieder Verbindung zu dir selbst aufzunehmen - sanft, stärkend und heilsam.

Manche dieser Übungen kennst du vielleicht bereits aus den vorherigen Kapiteln. In diesem Abschnitt findest du

sie gesammelt - ergänzt um weitere Ideen,
die dir helfen können, deinen eigenen Weg
bewusster und gestärkter zu gehen.

Zitat:

"Rituale geben dem Unsagbaren eine Form
und dem Unbegreiflichen ein Zuhause." -

Helga Gieschen

1. Der Brief an das Davor

Schreibe an dein früheres Ich - an die Zeit
vor dem Verlust. Würdige das, was war.

Erkenne, was du durchlebt hast. Und

danke dir selbst für das, was du getragen hast.

2. Der Stuhl der Trauer

Gib deiner Trauer einen Platz. Sprich mit ihr wie mit einer Begleiterin. Höre ihr zu. Lass sie da sein - aber gib ihr nicht das Steuer.

3. Der ehrliche Tagesrückblick

Stelle dir jeden Abend drei Fragen:

Was habe ich heute getan, weil ich es musste?

Was habe ich getan, das mir gutgetan hat?

Wo habe ich mich selbst übergangen?

4. Der Entscheidungsraum

Male dir auf, wo du im Alltag
selbstbestimmt handeln kannst. Markiere,
was du verändern möchtest - in deinem
Tempo.

5. Der achtsame Tag

Nimm dir bewusst Zeit nur für dich. Höre
in dich hinein, was du brauchst. Und tue
es - ohne Ziel, nur im Moment.

6. Die Wunschliste fürs Leben

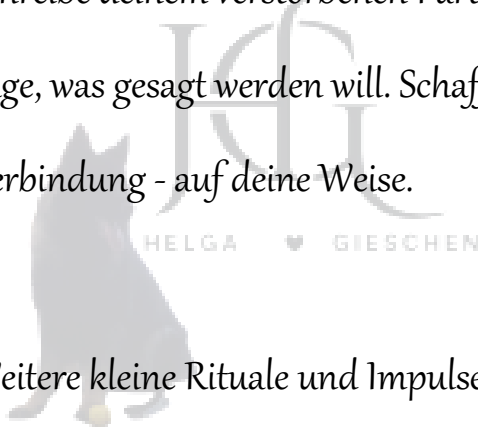
Erlaube dir zu träumen. Nenne deine
Sehnsüchte. Gib ihnen Raum. Und setze
kleine Zeichen, um sie ernst zu nehmen.

7. Der offene Brief

Schreibe deinem verstorbenen Partner.
Sage, was gesagt werden will. Schaffe
Verbindung - auf deine Weise.

Weitere kleine Rituale und Impulse:

Kerze der Erinnerung: Zünde regelmäßig
eine Kerze an, die nur für euch beide



brennt. Sprich einen Satz oder denke an
einen schönen Moment.

Erinnerungsstein: Suche dir einen kleinen
Stein und trage ihn als Symbol bei dir. Als
Gewicht. Oder als Trost.

Morgensegen: Beginne den Tag mit einem
Satz wie: "Heute darf ich traurig sein - und
gleichzeitig lebendig."

Kreativer Ausdruck: Male, schreibe,
musiziere - auch wenn du glaubst, es "nicht
zu können". Es geht nicht um Können. Es
geht um Fühlen.

Dankbarkeitsritual: Nenne jeden Abend
drei Dinge, für die du heute dankbar bist -
so klein sie auch erscheinen mögen.

Du musst nicht alles tun. Du musst nichts
perfekt machen. Aber du darfst dich
ausprobieren. Und du darfst herausfinden,
was dir hilft - in dieser besonderen, stillen,
oft so kraftvollen Zeit.

Denn dein Weg ist einzigartig. Und du
darfst ihn mitgestalten.

Kapitel 10: Nachwort - Alles ist möglich,
auch du

Wenn du bis hierhin gelesen hast, dann
danke ich dir. Danke, dass du dir selbst
diese Zeit geschenkt hast. Danke, dass du
dich den schweren, leisen, schmerzhaften
Fragen gestellt hast. Danke, dass du mutig
genug warst, hinzusehen - auch dort, wo es
weh tut.

Du bist auf deinem Weg. Vielleicht weißt
du noch nicht genau, wohin er führt.

Vielleicht fühlst du dich immer noch oft
verloren. Vielleicht hast du erste Lichtblicke

erlebt - oder wartest noch darauf. Alles ist
richtig. Alles darf sein.

Dieses Buch war nie als Anleitung gedacht.
Sondern als Begleitung. Als ein Flüstern in
dunklen Stunden. Als eine Hand auf
deiner Schulter, wenn niemand sonst da
war. Und als eine Erinnerung daran, dass
du mehr bist als dein Schmerz.

Du bist nicht nur die Hinterbliebene. Nicht
nur der Verwitwete. Du bist ein fühlender,
lebender, liebender Mensch. Du trägst in
dir Kraft, Tiefe und Möglichkeiten, die

vielleicht lange verborgen waren. Aber sie
sind da.

Zitat:

"Du bist nicht zurückgelassen worden. Du
bist zurückgeblieben, um weiterzugehen." -

Helga Gieschen

Es wird Tage geben, an denen du weinst.

Und es wird Tage geben, an denen du

lachst - und dich dabei vielleicht ein

bisschen schuldig fühlst. Aber glaube mir:

Auch das Lachen gehört dir. Auch das

Leben. Auch die Zukunft.

Du darfst trauern. Und du darfst heilen.

Du darfst vermissen. Und du darfst

weitergehen.

Alles ist möglich. Auch du.

In Liebe,

Helga



Danksagung

Es gibt viele Wege, ein Buch wie dieses zu
beginnen - meiner begann mit einem
Verlust, der tiefer ging, als ich damals
begreifen konnte.

Ich danke meiner Mutter, die durch ihre
Unfähigkeit, den Tod meines Vaters
anzunehmen, in mir das tiefe Bedürfnis
geweckt hat, andere Menschen auf dem
Weg durch die Trauer zu begleiten. Sie hat
mir gezeigt, wie schwer dieser Weg sein

kann - und wie notwendig es ist, dass
niemand ihn allein gehen muss.

Mein innigster Dank gilt meinem Hund

Santos. In einer Zeit, in der mein Herz

verschlossen war, hat er es mit seiner

bedingungslosen Liebe wieder geöffnet.

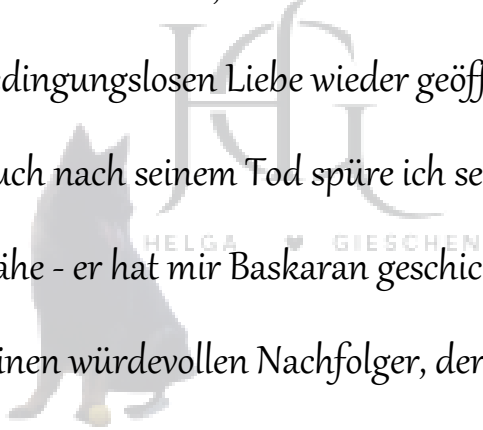
Auch nach seinem Tod spüre ich seine

Nähe - er hat mir Baskaran geschickt,

seinen würdevollen Nachfolger, der mich

heute treu begleitet und mit mir geht, auf

meinem ganz eigenen Weg.



Ich danke auch meiner wundervollen
Arbeit in der Tierbestattung. Dort durfte
ich erleben, wie tief und heilig die
Verbindung zwischen Mensch und Tier
sein kann. Diese Erfahrungen haben mein
Mitgefühl und mein Verständnis für
Abschied, Bindung und Liebe
entscheidend geprägt.

Und nicht zuletzt danke ich Jesus Christus
- für seine Gegenwart in meiner dunkelsten
Stunde. Für die Hoffnung, die er mir
geschenkt hat, als alles verloren schien. Für

die Gewissheit, dass selbst im tiefsten
Schmerz Licht möglich ist.

Dieses Buch ist mein Beitrag - aus Liebe,
aus Erfahrung, aus Glauben. Für dich.

Dein Feedback ist willkommen

Dieses Buch ist für dich geschrieben - und
ich freue mich, wenn du mir rückmeldest,
wie es dich begleitet hat. Hat es dir
geholfen? Hast du etwas vermisst? Gab es
ein Kapitel oder eine Übung, die dich
besonders berührt hat?

Schreibe mir gern eine Nachricht über
meine Website www.trauer-coaching.com
oder per E-Mail an [info@trauer-](mailto:info@trauer-coaching.com)
[coaching.com](mailto:info@trauer-coaching.com). Deine Rückmeldung ist mir
wertvoll - und hilft mir, meine Arbeit noch
liebevoller und klarer auf deine
Bedürfnisse auszurichten.

Persönliche Begleitung - du musst nicht
allein gehen

Wenn du dir wünschst, dass jemand dich
auf deinem Weg ein Stück begleitet -
achtsam, empathisch und in deinem

Tempo - dann melde dich gern bei mir. Ich
biete Einzelcoachings (auch online) für
feinfühlig Menschen an, die einen
geliebten Partner oder ein Tier verloren
haben.

Manchmal braucht es nur ein Gespräch,
um wieder atmen zu können. Manchmal
eine regelmäßige Begleitung, um neue
Wege zu entdecken.

Du bist nicht allein. Ich bin da.

Mehr Informationen findest du auf:

www.trauer-coaching.com